



**Universidad**  
Zaragoza

## Trabajo Fin de Grado

### Proyecto de intervención grupal sobre la inteligencia emocional en Educación Primaria

Autora:

Isabel Cecilia Escudero Gimeno

Directora:

Montserrat Aiger Vallés

UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA

FACULTAD DE EDUCACIÓN

2020/2021

## ÍNDICE

1. Presentación y justificación.....	4-6
2. Encuadre teórico.....	6-18
2.1 Inteligencia Emocional.....	6-10
2.2 Grupo cooperativo.....	11-15
2.3 Acción tutorial.....	16-18
3. Intervención grupal.....	19-45
3.1 Presentación.....	19
3.2 Objetivos.....	20
3.3 Metodología.....	21
3.4 Cronograma.....	22
3.5 Sesiones.....	23-35
3.6 Evaluación.....	36-45
3.6.1 Fases de la evaluación.....	36-44
3.6.2 Instrumentos.....	45
4. Reflexiones finales .....	46
5. Limitaciones y líneas de trabajo futuras.....	47
6. Referencias bibliográficas.....	48-50

## 1. RESUMEN

Este trabajo final de grado presenta un proyecto de intervención sobre la gestión de las emociones y tiene como objetivo demostrar la relevancia que tiene la Inteligencia Emocional no solo en la etapa de primaria, si no a lo largo de toda la vida. Educar no solo es enseñar contenidos, es enseñar a ser, es guiar y ayudar en el camino al desarrollo pleno del alumnado. Y educar en emociones es ayudar al desarrollo de la Inteligencia Emocional (IE) además de enseñar a gestionar las emociones y sentimientos. Se plantea una propuesta de intervención grupal, que consiste en llevar a cabo técnicas en formato de talleres escolares a lo largo de todo el curso académico, en el espacio destinado a la acción tutorial, donde se participe en distintas sesiones realizadas en base a las competencias emocionales. Esta propuesta está dirigida a alumnos/as de Educación Primaria (2º ciclo). Se realiza el trabajo en grupo como una herramienta para conseguir un cambio de actitud en cuanto a la educación emocional, y poder observar la evolución de los alumnos/as en cuatro áreas fundamentales (Conocimiento y reconocimiento de emociones, Habilidades socioemocionales y de comunicación, Autoestima y Autorregulación emocional) para adquirir y fomentar la IE. Finalmente se presenta la evaluación de este proyecto de intervención, a través de rúbricas y un informe final para ver el nivel de adquisición, aprendizaje y maduración de las actitudes en relación con la inteligencia emocional.

**Palabras clave:** Inteligencia Emocional, trabajo en grupo, educación primaria, emociones, propuesta de intervención.

### Abstract

This end-of-degree project presents an intervention plan related to Emotional Management. Its main objective is to prove the importance of Emotional Intelligence, not only in Primary education, but during the lifetime as well. Education is not only referred to teaching content, but teaching to be, it is to guide and help during the integral growth of students. Moreover, teaching emotions is fostering the development of Emotional Intelligence (IE), besides teaching the management of emotions and feelings. A group intervention proposal is presented, in which students will carry out school workshops during all the course, in the tutorial time. These workshops will be based on emotional competences. This proposal is planned for the second cycle of Primary Education. The group work will be used as a tool for achieving a change in emotional education and be able to observe the student's evolution in four main areas (To know and to recognize emotions; Social-emotional and communication skills; Self-confidence and Emotional regulation) to acquire and boost the IE. Finally, a project evaluation is presented, through rubrics and a final report to check the acquisition level, learning and maturation of attitudes towards IE.

**Key Words:** Emotional Intelligence, Group work, Primary Education, Emotions and Intervention Proposal.

## **2. PRESENTACIÓN Y JUSTIFICACIÓN**

La Inteligencia Emocional (IE) es uno de los términos que más ha experimentado en los últimos años en el provenir y la práctica educativa. De hecho, adoptando el modelo cognitivo autores como Mayer y Salovey (1997) definieron el concepto de IE como:

La capacidad para percibir, valorar y expresar emociones con exactitud; la capacidad para acceder a y/o, generar, sentimientos que faciliten el pensamiento; la capacidad para comprender las emociones y el conocimiento emocional; y la capacidad para regular las emociones promoviendo el crecimiento personal e intelectual. (Mayer y Salovey, citado en Peña Casares y Aguaded Ramírez, 2021, p.82)

Mientras que otros autores como Bar-on (1997) definen la Inteligencia Emocional desde una perspectiva mixta; como una serie o conjunto de habilidades sociales, emocionales y personales que influyen y determinan la seguridad a la hora de enfrentarse a las demandas y presiones ambientales. Dentro de este modelo, se incluyen habilidades intrapersonales e interpersonales.

Se ha decidido realizar esta investigación sobre la Inteligencia Emocional en la etapa de Educación Primaria, así como todo lo que engloba este periodo, que, en gran medida, encaja con nuestra manera de enseñar y de dar sentido al proceso de enseñanza- aprendizaje. Es por ello, que se va a exponer esta investigación (centrada en el desarrollo de la Inteligencia Emocional), lo que conlleva habilidades como la autoestima, la autorregulación, el autoconocimiento y el autoconcepto, mediante el uso de diferentes dinámicas y talleres en grupo como una herramienta que va a dar respuesta a las necesidades principales que presenta nuestro alumnado.

Muchos países han incluido la enseñanza de emociones en sus escuelas, desde países del norte de Europa, Estados Unidos hasta algunos países de América del Sur, estando esta enseñanza presente en los proyectos educativos y en el día a día del aula, permitiendo que los/as alumnos/as sean dotados de capacidades emocionales y los docentes estén formados en relación con estas habilidades. Los países escandinavos han destacado en educación y han tenido siempre en cuenta la educación emocional en las escuelas. Finlandia es un país que apuesta por la total inclusión de los/as alumnos/as, la autonomía, la motivación y la libertad.

Se ha realizado esta investigación sobre la IE y su correspondiente propuesta didáctica, la cual cuenta con unos objetivos tanto generales como específicos, además de conseguir un cambio de actitud por parte de los docentes y alumnos/as. Tras dicha búsqueda, se realiza una investigación teórica y se establecen los ámbitos relevantes del proyecto, como son el grupo y la acción tutorial. Tras estos apartados teóricos, se explica el funcionamiento de la intervención, especificando las herramientas y las técnicas grupales utilizadas para ello.

Es de gran interés poder observar este cambio de actitud en los profesores y sobre todo alumnos/as gracias a la implantación de la propuesta didáctica, ya que va a permitir que estas personas experimenten una activación cerebral durante este proceso de cambio. Estas personas, al sentirse totalmente involucradas en este proyecto, serán capaces de aprender de los demás, y también de sí mismos. Gracias a este proyecto progresivamente, se podrán adquirir distintas habilidades emocionales donde los niños/as desarrollen su autonomía y autoestima.

En Educación Primaria se debe conocer a todo el alumnado, preguntarles, profundizar y apoyarles. Enseñarles a aprender a solucionar sus problemas, que conozcan sus sentimientos y emociones ante las diferentes situaciones, desarrollando así su competencia emocional y trabajando en su educación emocional, fomentando en todo momento su autonomía y la capacidad de pedir ayuda si es necesario.

Soberanes (2009) subraya que se debe educar en la libertad, lo que implica fortalecer los procesos educativos desde el autogobierno de las acciones y deseos, a la vez que se fortalece la autonomía. Desde la educación, uno de los propósitos es profundizar en el porqué de sus acciones, cuál es su origen, para poder trabajar en ello y prevenir futuras conductas y comportamientos inadecuados que pueden afectar a su vida cotidiana y su bienestar.

Diekstra (2008) realizó un estudio sobre la eficacia de los programas relacionados con la educación emocional y social en todo el mundo. Los resultados decían que este tipo de programas promovían el desarrollo integral del alumnado, ayudaban a evitar problemas de desarrollo y promovían el éxito académico.

Por ello, se debe perseguir la felicidad, para encontrar equilibrio con uno mismo y con las propias emociones, para que de esta forma se esté bien con uno mismo y con los

demás, permitiendo abrirte a las personas de tu entorno y estableciendo así las relaciones interpersonales con los otros.

A partir de los datos proporcionados, las revisiones teóricas y los estudios realizados los últimos años se ha diseñado este proyecto, como una propuesta de intervención sobre las cuatro áreas (Conocimiento y reconocimiento de emociones, Habilidades socioemocionales y de comunicación, Autoestima, y Autorregulación emocional) para aplicar en un aula de 9 y 10 años.

En definitiva, en este trabajo se exponen los componentes principales de la Inteligencia Emocional, además de una propuesta didáctica en la que se busca el conocimiento de estos elementos a través de técnicas y talleres de una forma lúdica y especial.

### **3. ENCUADRE TEÓRICO**

El encuadre teórico se desarrolla dando lugar a tres bloques de contenido, el primer bloque es la inteligencia emocional, el segundo bloque es el grupo cooperativo y el último bloque es la acción tutorial

#### *2.1. Inteligencia Emocional*

El origen de la inteligencia emocional se remonta a los años 1920, con Edward L. Thorndike en 1920, el cual utilizó el término (IE) para describir la habilidad de comprender y motivar a otras personas. En 1940, David Wechsler describió la influencia de factores no cerebrales sobre el comportamiento inteligente y mantuvo, además, que los test de inteligencia no serían completos hasta que no se pudieran describir adecuadamente estos factores. Desafortunadamente, el trabajo de estos autores pasó desapercibido durante mucho tiempo hasta que en 1983, Howard Gardner, en su libro de inteligencias múltiples: la teoría en la práctica, introdujo la idea de que los indicadores de inteligencia, como cociente intelectual, no explican plenamente la capacidad cognitiva, porque no tienen en cuenta ni la “inteligencia personal” (la capacidad para comprender las intenciones, motivaciones y deseos de otras personas) ni la “inteligencia intrapersonal” (la capacidad para comprenderse uno mismo, apreciar los sentimientos, temores y motivaciones propios).

Para comprender el poder de las emociones sobre la mente pensante, debemos considerar la forma en que ha evolucionado el cerebro. La región mas primitiva del cerebro es el tronco encefálico, este regula las funciones vitales básicas, como la respiración o el metabolismo, y lo compartimos con todas especies que tienen sistema nervioso. Este cerebro da lugar a los centros emocionales y estos dan lugar al cerebro pensante que es el neocórtex. El cerebro emocional da lugar a las relaciones existentes entre el pensamiento y el sentimiento. El neocórtex permite un aumento de la sutileza y la complejidad de la vida emocional (Goleman, 2001). La amígdala cerebral y el hipocampo son dos piezas clave para el primitivo “cerebro olfativo” que termino dando origen al córtex y posteriormente al neocórtex. La amígdala está especializada en las cuestiones emocionales y se considera una estructura límbica muy ligada a los procesos de aprendizaje y la memoria. El hipocampo registra los hechos puros, y la amígdala de registrar el clima emocional que acompaña a estos hechos (Goleman, 2001).

Las emociones son importantes para el ejercicio de la razón. Entre sentir y pensar, la emoción guía nuestras decisiones, trabajando con la mente racional y capacitando al pensamiento mismo. El cerebro pensante desempeña un papel fundamental en nuestras emociones. Tenemos dos cerebros y dos clases de inteligencia: la inteligencia emocional y la inteligencia racional y nuestro funcionamiento vital está determinado por ambas.

Las características de la inteligencia emocional son la capacidad de motivarnos a nosotros mismos, la de perseverar en el hacer bien las cosas a pesar de las posibles frustraciones, de controlar los impulsos, de regular nuestros propios estados de ánimo, de evitar que la angustia nos cambie nuestras facultades racionales y la capacidad de empatizar y confiar en los demás. El grado de dominio que alcance una persona sobre estas habilidades dependerá de cómo prosperan en la vida.

Según Myriam Muñoz Polit (2009), la vida emocional es la que nos mueve a comportarnos, percibir y actuar de una determinada manera en la vida. La inteligencia emocional está basada en como cada individuo vive sus emociones. Habla de estas cinco emociones y de cómo vienen a cubrir unos objetivos de supervivencia: (1) Miedo: el objetivo es la protección y el cuidado, (2) Afecto: el objetivo es la vinculación, (3) Tristeza: el objetivo es el retiro, (4) Enojo: el objetivo es la defensa y (4) Alegría: el objetivo es la vivificación.

Según Daniel Goleman (1999), la inteligencia emocional nos permite: Tomar consciencia de nuestras emociones, comprender los sentimientos de los demás, tolerar las presiones y frustraciones que soportamos en el trabajo, acentuar nuestra capacidad de trabajar en equipo, adoptar una actitud empática y social que nos ofrecerá mayores posibilidades de desarrollo personal y, por último, participar, deliberar y convivir con todos desde un ambiente armónico y de paz.

También Daniel Goleman, nos habla en numerosos estudios que el coeficiente intelectual no es un buen pronosticador del éxito. La inteligencia pura no garantiza un buen manejo de los acontecimientos que se presentan y que es necesario enfrentar para tener éxito en la vida. Según Goleman la inteligencia emocional puede dividirse en dos áreas: la inteligencia intrapersonal (capacidad de formar un modelo realista y preciso de uno mismo, teniendo acceso a los propios sentimientos y a usarlos como guías en la conducta) y la inteligencia interpersonal (capacidad de comprender a los demás, capacidad de reconocer y reaccionar ante el humor, el temperamento y las emociones de los otros). Ver tabla 1 los cinco aspectos principales que Goleman identifica.

Tabla 1.

*Cinco aspectos principales de la inteligencia emocional por Goleman*

<b>Aspectos principales de la inteligencia emocional</b>	
<b>AUTOCONCIENCIA</b>	Es la capacidad para identificar las propias fortalezas y debilidades, y de cómo nos influyen. La debilidad y la comodidad con uno mismo son características de personas que son conscientes de sí mismas. La conciencia de sí mismo va más allá de la autoevaluación de un individuo, involucra la capacidad innata de una persona para la toma de decisiones.
<b>AUTORREGULACIÓN</b>	Es la capacidad de controlar las emociones, ya sean positivas o negativas, con el fin de mantener un comportamiento más adecuado en la práctica profesional y en la actividad. Las personas que son



razonables (que tienen control sobre sus emociones e impulsos), son capaces de crear un ambiente de confianza y equidad.

#### MOTIVACIÓN

Es la capacidad de enfocar las emociones a objetivos y metas y no a los obstáculos. Para Goleman, todos los líderes tienen motivación. El líder más fuerte ve oportunidades donde otros no pueden, está motivado para aprovechar oportunidades y buscar la resolución de estas.

#### EMPATÍA

Es la capacidad de ponerse en el lugar del otro para poder comprender lo que siente o piensa.

#### HABILIDAD SOCIAL

Es la capacidad de un líder la de aprovechar las relaciones sociales para promover sus ideas, a través de la simpatía, confianza y respeto.

---

#### *Mindfulness (atención plena)*

Existen múltiples definiciones de mindfulness. Por ejemplo, Kabat-Zim (1994), lo describe como una atención sin prejuicios enfocada sobre las experiencias en el aquí y ahora. Brown y Ryan (2003) lo describen como una práctica mediática que hace a la persona cada vez más consciente y atenta a experiencias vitales actuales. También puede ser entendido como un tipo de estado mental que destaca la observación y la atención a las experiencias actuales, incluyendo estados internos (pensamientos y emociones), con una actitud de aceptación, sin emitir juicios (Bishop et al. 2004).

El mindfulness ha sido descrito como un estado de atención desnuda en el cual se trabaja con la conciencia de los cambios que tienen lugar a cada momento (Epstein, 1995; citado por Arch y Craske, 2006).

El origen del mindfulness es el Budismo, concretamente el Budismo Theravada, por lo que mindfulness tiene más de veinticinco siglos de antigüedad (Mañas, 2009). El término “Mindfulness” deriva originalmente del Pali, el lenguaje de la psicología budista.

Viene de la combinación de dos palabras, Sati, que significa “conciencia” y SamPrajanta que significa “compresión clara”, lo que puede traducirse como una forma de ser conscientes atendiendo a lo que sucede.

Kabat- Zinn (1990), citado por Grecucci y cols, (2014), propone una lista de actitudes y comportamientos que ayudan al desarrollo de la atención plena en la vida cotidiana (ver tabla 2).

Tabla 2.

*Actitudes y comportamientos que ayudan al desarrollo de la atención plena en la vida cotidiana según Kabat- Zinn (1990)*

<b>Actitudes y comportamientos que ayudan al desarrollo de la atención plena en la vida cotidiana</b>	
NO JUDGAR	Ser testigo imparcial a las propias experiencias sin sacar conclusiones prematuras.
PACIENCIA	Dejar que las cosas se desarrollen en su propio tiempo.
MENTE DEL PRINCIPIANTE	Estar receptivos a nuevas posibilidades y no quedar atrapados en la rutina de la propia experiencia.
CONFIANZA	Desarrollar una confianza básica en sí mismo y en los propios sentimientos.
NO ESFORZARSE	Prestar atención a cómo se está ahora, en el momento, y sentirlo tal y como es.
ATENCIÓN	Ver las cosas como realmente son en el presente.
CEDER	Dejar ir es una manera de dejar que las cosas sean, de aceptar las cosas como son.

El objetivo principal del mindfulness es calmar la mente, conseguir un estado de serenidad y tranquilidad. Para conseguir esto se entrena a la mente para que permanezca centrada en un solo estímulo de forma constante. Por lo tanto, se centra la atención en la respiración sin ignorar los pensamientos, sentimientos y sensaciones que puedan aparecer (Barinagam2004; citado por Grecucci y cols., 2014).

Se pueden distinguir dos tipos de prácticas del mindfulness, la formal y la informal. La práctica formal consiste en centrar la atención en la respiración y analizar cada parte

del cuerpo; mientras que la práctica informal implica breves pausas que involucran voluntariamente cambiar la atención a la conciencia del momento presente.

Desde la perspectiva del mindfulness, la aceptación es uno de los elementos más importantes. La aceptación se refiere a ver las cosas tal y cómo son en el momento que nosotros llegamos a conocerlas, aceptando las experiencias positivas y negativas en el momento en que aparecen. Germer (2005), citado por Mañas (2009), propone tres elementos clave del mindfulness: conciencia, el momento presente y aceptación. Estos elementos se relacionan entre sí y a su vez, la conciencia se divide en tres componentes diferentes: parar, observar y volver.

## *2.2 Grupos cooperativos*

El aprendizaje cooperativo tiene una larga historia, sobre la década de los 70 es cuando se comienzan a observar importantes avances en el modelo teórico, así como la aplicación de diferentes técnicas cooperativas. Uno de los principales estudios de Johnson y Johnson (1987) hace referencia a los efectos beneficiosos de esta metodología en factores principales como son el rendimiento académico, la motivación y la actitud positiva al proceso de aprendizaje (Cano 2011).

El motivo principal consiste en fortalecer los intereses comunes, de tal manera que, aplicando la cooperación a la enseñanza, se consigue que aumente el estímulo del alumnado para que trabajen en un ambiente de cooperación y unidad. La técnica y los métodos van avanzando y evolucionando con el fin de mejorar y desarrollar estrategias de aprendizaje cooperativo. Nosotros como docentes, tenemos la suerte de poder elegir los diferentes métodos de aprendizaje y aplicarlos a nuestros alumnos/as.

El aprendizaje cooperativo es aquella metodología educativa que se centra en la relación y el trabajo en pequeños grupos, donde los alumnos aprenden a respetarse, ayudarse y trabajar con sus compañeros, para que juntos puedan superar con éxito los objetivos marcados en el proceso de enseñanza- aprendizaje (Ovejo y de la Villa, 2018).

En definitiva, el aprendizaje cooperativo consiste en grupos reducidos, en el que se da una interacción y trabajo en equipo, con la principal finalidad de mejorar tanto su propio rendimiento como el de los demás.

Para poder entender lo que es el aprendizaje cooperativo es necesario comprender sus componentes esenciales. Los profesores Johnson & Johnson (1999) lo dividen en cinco elementos básicos. Estos cinco elementos tienen que ser introducidos por el docente en cada una de las clases en las que vayan a trabajar en grupo. De esta forma, les permite tomar las decisiones y estructurarlos de forma cooperativa, adaptar las actividades según los diferentes grados educativos, así como detectar posibles problemas de cooperación y poder resolverlos.

A continuación, se desarrolla cada uno de los elementos básicos según los profesores Johnson y Johnson (1999) (ver tabla 3)

Tabla 3.

*Cinco elementos básicos que el docente introduce en cada una de las clases en las que vayan a trabajar en grupo*

<b>Elementos básicos según Johnson &amp; Johnson</b>	
INTERDEPENDENCIA POSITIVA	Para Johnson y Johnson (1999) consiste en la unión y conexión de los/as compañeros/as del grupo para que el resultado sea satisfactorio. Los estudiantes se tienen que dar cuenta de que el beneficio global depende de cada uno, es decir, uno solo no podrá alcanzar el éxito si todos los demás no lo consiguen, hay un vínculo con sus compañeros de equipo. Por eso es tan importante que haya una unión positiva del grupo, ya que se proporcionan apoyo mutuo y haya un buen entendimiento y empatía con todos los miembros del grupo.
EL COMPORTAMIENTO INDIVIDUAL Y GRUPAL	Para Johnson y Johnson (1999), los integrantes del grupo tienen que trabajar estrechamente para producir resultados conjuntos, es decir, realizar un trabajo colectivo, ayudándose y apoyándose unos a otros. El compromiso lo tiene cada miembro individualmente, por ello, si no funciona el compromiso individual no funcionará el compromiso grupal.

FOMENTAR INTERACCIÓN, PREFERIBLEMENTE CARA A CARA	LA	Este factor se da cuando los grupos comparten materiales y recursos, y se ayudan mutuamente en el proceso de enseñanza- aprendizaje. Por lo tanto, los grupos de aprendizaje cooperativo tienen a alguien que les ofrece ayuda (tanto el propio alumnado como profesores/as).
ENSEÑAR A LOS ALUMNOS LAS DESTREZAS INTERPERSONALES Y DE PEQUEÑO GRUPO	Según Johnson y Johnson (1999), el aprendizaje cooperativo es más complejo que el competitivo o el individualista, ya que tienen un compromiso tanto individual como grupal. Y para que el objetivo se cumpla deben tener habilidades sociales que se podrán llevar a cabo mediante: (1) La asignación de un rol a cada uno de los estudiantes que forman el grupo, (2) La observación de que cada uno cumpla adecuadamente con su rol y (3) La asignación de puntos en caso de que el rol se haya realizado correctamente.	
REALIZAR VALORACIÓN GRUPO	UNA DEL	Este último componente es esencial para saber cómo se ha desarrollado el trabajo, los problemas que han surgido y cómo se han solucionado, así como las conductas que han tenido cada uno de los miembros y cómo se han relacionado entre ellos. Así mismo, el docente tiene que promover una evaluación grupal en vez de individual, para conseguir que los estudiantes del grupo se comprometan con la tarea y con el éxito de todos sus miembros.

En conclusión, para que la agrupación de los/as alumnos/as sea un éxito, se tienen que cumplir estas cinco condiciones básicas a la hora de hacer un trabajo cooperativo, de lo contrario, esta cooperación podría resultar errónea.

El aprendizaje en el aula puede adoptar diferentes estructuras en función de la metodología que se implante. Para distinguir las diferentes estructuras de aprendizaje, lo relacionaremos con los tres tipos de situaciones que pueden surgir en el proceso de

aprendizaje: (1) *Interacción competitiva*: los integrantes del grupo compiten entre sí para ver quién es mejor, (2) *Interacción individualista*: el trabajo es individual, sin importar el resultado de los demás y (3) *Interacción cooperativa*: los integrantes del grupo trabajan unos con otros, interesándose por su trabajo y el de sus compañeros.

Según Pujolàs (2012) define lo que es la estructura de la actividad como el conjunto de elementos que surgen en el desarrollo de la actividad y que según como se combinen entre sí y la finalidad que con ellas se persigue, producen un determinado efecto entre los participantes: el individualismo, la competitividad o la cooperación”.

Pujolàs (2008) Así mismo, nos da una clasificación de tres tipos de estructuras de aprendizaje: individualista, competitiva y cooperativa. A continuación, explicaremos cada una de ellas (ver tabla 4).

Tabla 4.

*Tres tipos de estructuras de aprendizaje según Pujolàs*

<b>Estructuras de aprendizaje según Pujolàs</b>	
INDIVIDUALISTA	<p>En la estructura individualista, los estudiantes trabajan de manera individual, no tienen ningún tipo de relación o contacto con sus compañeros a la hora de realizar el trabajo. Únicamente interactúan con el/la profesor/a si lo ven necesario, para poder resolver las dudas que les vayan saliendo en la realización de la actividad.</p> <p>Con esta estructura se espera que consigan los objetivos impuestos por el profesorado de manera individual, independientemente del resultado del resto de la clase. Es una manera de aprender de manera individual y sin importar el trabajo de sus compañeros.</p>
COMPETITIVA	<p>En la estructura competitiva los alumnos trabajan individualmente, pero en este caso sí que muestran interés por el trabajo que realizan sus compañeros, ya que existe una rivalidad entre ellos para ver quien ha realizado el mejor trabajo y así ser el primero de la clase.</p>

Los/las alumnos/as tienen que aprender lo que el/la profesor/a les enseña, y éste espera que saque mejores calificaciones que el resto de la clase. De esta manera se está utilizando la competitividad como estímulo para aprender. Solamente consiguen este objetivo si sus compañeros no lo consiguen. Se da, por tanto, una interdependencia negativa, Además, esta estructura crea una gran competitividad entre los estudiantes en el proceso de enseñanza- aprendizaje.

#### COOPERATIVA

Esta estructura no se parece nada a las estructuras anteriores, ya que aquí lo que importa es la cooperación entre los/as alumnos/as. Para que se pueda hacer la actividad cooperativa entre los alumnos, se tendrán que dividir en equipos de trabajo heterogéneos y de esta forma logren estar motivados y puedan ayudarse mutuamente a la hora de realizar las actividades.

Las expectativas de esta estructura son muy altas, ya que no sólo se espera que aprendan lo que dice el docente, sino que aprendan a trabajar en equipo y a mostrar interés por sus compañeros/as de clase.

Una característica fundamental de esta estructura es que solamente conseguirán su objetivo si todos los/las integrantes del equipo lo han conseguido. Se produce una interdependencia positiva, Y, además, existe una cooperación entre el alumnado.

---

En conclusión, pasar de una estructura individualista o competitiva a una estructura cooperativa es un elemento esencial para lograr la inclusión de todos los alumnos en el aula. Gracias a ella, los estudiantes mejoran tanto individual como grupalmente.

### 2.3. La acción tutorial

Según Fresco y Segovia (2001, p.15), Tutoría es la reunión con carácter orientativo e informativo realizado por un/una tutor/a. El objetivo de la acción tutorial es mejorar el rendimiento de la enseñanza mediante una ayuda concretada al alumnado a lo largo de su proceso de enseñanza- aprendizaje. Es un elemento indispensable en la acción del profesorado, en esta se ofrece una atención individualizada y se trabajan actitudes, motivaciones, intereses y conocimientos. Se puede llevar a cabo mediante el ámbito individual (intervención personalizada de un alumno), o grupal (mediante la orientación) (Lavilla.2011).

El/la tutor/a es el que se encarga de desarrollar la acción tutorial. Sus funciones dependen del centro, pero el equipo docente debe estar en sintonía con ellas, ya que los participantes son el alumnado, las familias y el equipo docente.

Según los Reales Decretos 82/1.996 y 83/1.996, el tutor cuenta con una serie de funciones que debe desarrollar como parte de su labor docente (Fresco y Segovia, 2001) (ver tabla 5).

Tabla 5.

*Funciones que debe desarrollar el tutor como parte de su labor docente*

<b>Funciones generales del tutor/a</b>	<b>Funciones concretas del tutor/a respecto a los alumnos</b>
Llevar adelante el Plan de Acción Tutorial, participando en su desarrollo y en las actividades de orientación educativa.	Facilitar su integración en su grupo- clase y en la dinámica escolar.
Coordinar el proceso de evaluación del alumnado adoptando las decisiones que procedan en su promoción, previa audiencia con los padres.	Contribuir a la individualización y personalización de los procesos de enseñanza- aprendizaje.
Atender a las dificultades de aprendizaje para proceder a la adecuación personal del currículum.	Realizar el seguimiento del alumnado, para detectar las dificultades en su proceso de enseñanza- aprendizaje y para elaborar respuestas adecuadas.



Facilitar la integración del alumnado en el centro y fomentar su participación en las actividades.	Conocer la personalidad y los intereses del alumnado.
Orientar y asesorar a los estudiantes sobre sus posibilidades educativas. Ayudar con los problemas e inquietudes del alumnado.	Coordinar el proceso de evaluación, asesorar y orientar sobre la promoción.
Informar a los padres, maestros y estudiantes del grupo- clase de todo lo que afecte a las actividades docentes y al rendimiento académico.	Fomentar el desarrollo de actitudes participativas en el centro y en su entorno social.
Facilitar la cooperación educativa entre padres y docentes.	Controlar la asistencia.

Desde el ámbito legislativo, los contenidos a tratar son gestionados por la Comisión Europea, y se incluyen en el Currículum Español y Aragonés (Calleja y Pino- Juste, 2014). La ley Orden de 18 de mayo de 2015, y modificada por Orden ECD/779/2016, de 11 de julio, BOA de 29 de julio, configura el Plan de Orientación Tutorial en 3 ejes. Cabe mencionar, que la acción tutorial, en España, cuenta con gran importancia especialmente en el trabajo de valores (ver tabla 6).

Tabla 6.

*Bloques y contenidos de la acción tutorial por la legislación aragonesa*

<b>Bloque</b>	<b>Contenidos</b>
Aprender a ser persona y a convivir	<p>Inclusión en el grupo y en el centro, su participación y responsable.</p> <p>Conocimiento de sus derechos y deberes, la convivencia.</p> <p>Desarrollo emocional.</p> <p>Igualdad de oportunidades entre hombre y mujeres.</p> <p>Construcción de su identidad de forma ajustada.</p> <p>Diversidad afectivo- sexual y la identidad de género.</p> <p>Detección y prevención de diferentes formas de violencia contra la mujer.</p> <p>Desarrollo de actitudes cooperativas, tolerantes y solidarias.</p>

Aprender a Aprender	Adquisición de hábitos y estrategias personales de aprendizaje. Mejora de las funciones ejecutivas. Participación en el proceso de enseñanza/ aprendizaje.
Aprender a Decidir	Toma de decisiones en relación con el propio itinerario formativo. Adquisición y mantenimiento de hábitos saludables mediante el desarrollo de habilidades para la vida.

---

Desde EducAragon (Consejería de Aragón, 2017, p.2, 3, 5) se indica que una de las prioridades educativas institucionales en el área de Primaria es perseverar en la elaboración y aplicación de programaciones en el área de Tutoría que estén adaptadas a cada nivel, concretado así en las sesiones semanales. Se ordena establecer una Programación General Anual, que incluya un Plan de Orientación y Acción Tutorial (POAT) para cada curso escolar, concretando los programas del área de Tutoría creados para cada nivel y el número de sesiones semanales dedicadas a ésta.

El ámbito tutorial se convierte en el espacio idóneo para realizar la intervención, ya que es el espacio destinado a contactar con el alumnado y a trabajar los valores. Generar el clima de enseñanza- aprendizaje adecuado, ayudando a mejorar la integración de los/as alumnos/as de manera cooperativa es una de las funciones del tutor.

Según Gallego y otros (1999), en numerosas ocasiones los educadores se encuentran con niños/as que no afrontan sus problemas y tienen dificultades para mantener relaciones inter e intrapersonales. Por lo que es importante y necesario romper con ellas, llevando a cabo en los centros educativos acciones enfocadas al desarrollo de la inteligencia emocional a través de un trabajo sistemático de educación en valores a través de la acción tutorial de profesores y profesoras. Los autores citados indican que la responsabilidad de los profesionales de la educación y la de los padres, está en procurar la adquisición y el desarrollo de estas habilidades emocionales cuantos antes en niños y jóvenes. Pero para ello, es imprescindible que los adultos ya las posean.

## **4. INTERVENCIÓN GRUPAL**

### *4.1 Presentación*

Este trabajo pertenece a la modalidad de intervención en el aula, cuyo principal objetivo es mejorar la cohesión e incrementar el nivel de grupalidad a través de técnicas grupales. Esta intervención está diseñada para ser implementada en una escuela de primaria, siendo un perfil público, privado o concertado con las consecuentes adaptaciones al perfil de la escuela.

Para orientar en este caso, se ha escogido una escuela tipo (donde se ha realizado el prácticum de primaria), el centro escogido es el Colegio San Braulio situado en Zaragoza, Calle Pantano de Yesa, perteneciente al barrio Picarral. Se trata de un colegio público de dos vías, cuya ratio va desde dieciséis hasta veintitrés alumnos/as por grupo y cuya jornada lectiva va desde las nueve de la mañana, hasta las dos de la tarde. Está compuesto por dos edificios (área de infantil y de primaria), tres patios, una biblioteca, un comedor y una sala de ordenadores. Además, en este colegio nos encontramos con dos aulas TEA y otra aula especial.

El nivel sociocultural y socioeconómico de las familias es mixto, con formación desde estudios primarios, hasta estudios universitarios. En el centro conviven varias culturas, siendo la gitana y la sudamericana las predominantes, dando así una rica diversidad cultural. El porcentaje de inmigración se encuentra en un sesenta y cuatro. El grupo pertenece a cuarto de primaria, contando con veinte alumnos, nueve varones y once mujeres. Su edad oscila entre nueve y diez años. El alumnado se conoce con anterioridad y suelen mantener conversaciones en algún momento determinado.

Goleman (1999) recomienda instalar programas destinados al desarrollo de las habilidades emocionales, habilidades cognitivas y habilidades conductuales en el currículum para que fueran eficaces. Para esto, es importante que estas habilidades ya las posean el profesorado, así como un desarrollo real y efectivo de procesos de planificación para que se queden reflejadas en dichas programaciones y se pongan en práctica durante el proceso de enseñanza- aprendizaje.

Por otro lado, se sabe que en la escuela sigue teniendo más importancia los aspectos cognitivos del aprendizaje y descuidando los contenidos socioafectivos. Por todo esto, se propone la acción tutorial como una vía acta para trabajar algunos de los aspectos

indicados por Goleman (1996,1999) para el desarrollo de las habilidades que llevan al desarrollo de la inteligencia emocional.

Como afirman Gallego y otros (1999): durante los años tempranos es cuando se asientan las bases de la inteligencia emocional, aunque estas sigan modelándose durante todo el periodo escolar. Desde los centros escolares es donde hay que empezar, además del papel fundamental que juega la familia de los/as alumnos/as en este proceso de construcción personal y social.

Por último, el profesorado correspondiente a este proyecto de intervención elaborará un Instagram, para que no solo se quede estancado este proyecto en clase de tutoría, sino para que otras muchas personas puedan disfrutar de ello. El Instagram tendrá un lema "Conócete y regúlate para sentirte mejor" y desde aquí se publicarán ejemplos de actividades que se desarrollan a lo largo de la sesión.

#### 4.2. *Objetivos*

Los cuatro objetivos específicos por cada nivel de Goleman aparecerán en la siguiente tabla.

Tabla 7.

##### *Objetivos generales y específicos del proyecto de intervención*

OG 1. Gestionar las emociones a través del aprendizaje de la Inteligencia Emocional.	OE 1. Potenciar el autoconocimiento de los alumnos OE 2. Favorecer el autocontrol y la gestión emocional en los alumnos
OG2. Fomentar la Inteligencia Emocional, adquiriendo habilidades y competencias de Autoliderazgo a nivel intrapersonal e interpersonal en el aula.	OE 3. Reforzar la autoestima de uno mismo OE 4. Trabajar la autorregulación de los alumnos. OE 5. Potenciar la consciencia social y el aprendizaje de las relaciones interpersonales

### *4.3 Metodología*

La metodología será activa a través de técnicas grupales (cognitivas, conativas y emocionales) durante el espacio dedicado en la acción tutorial (por medio de talleres). Se propone un aprendizaje experiencial donde a través de talleres y seminarios en el ámbito de primaria se pueda trabajar los temas de inteligencia emocional a nivel intra-interpersonal e intragrupal.

Con la finalidad de que las actividades sean más atractivas y sigan un hilo conductor, cada una de las sesiones van a estar basadas y diseñadas en las competencias de la Inteligencia Emocional por Goleman (1996), que son autoconocimiento, autocontrol, consciencia social y relaciones interpersonales.

El programa está dividido en bloques de contenidos, estos seguirán un orden. Los bloques de contenidos son “Conocimientos y reconocimiento de las emociones”, “Habilidades socioemocionales y de comunicación”, “Autoestima” y “Autorregulación emocional”.

La metodología utilizada para este programa de intervención será globalizada, integradora y dinámica, en la que los/as alumnos/as sean los agentes activos en todo momento, recibirán una atención individualizada y logran adquirir aprendizajes significativos y funcionales para poder utilizar en todos los contextos y situaciones de la vida diaria.

Se propone al alumnado con esta intervención que adquiera una serie de habilidades cognitivas, sociales y emocionales, que le ayuden al desarrollo pleno y un bienestar global.

### *4.4. Cronograma*

Esta propuesta de intervención está programada en el año escolar 2021- 2022 y su calendario. Estas se realizarán a lo largo de los 3 trimestres, con un nivel progresivo de dificultad con el fin de observar y analizar la progresión y la adquisición de los aprendizajes del alumnado.

Se presenta una tabla con las doce sesiones temporalizadas, desde el mes de octubre hasta el mes de junio, incluidas en todo el año lectivo. A cada sesión se le atribuye un

nombre el cual será utilizado para referirse a cada una de ellas. Cada una de estas sesiones se realizarán los viernes y tendrán una duración de cuarenta minutos por sesión. Las actividades estarán divididas en tres bloques (1º trimestre desde octubre hasta diciembre, 2º trimestre desde enero hasta marzo y, por último, el 3º trimestre desde abril hasta junio) (ver tabla 8).

Tabla 8.

*Organización de las sesiones y actividades*

SESIONES	ACTIVIDADES	CRONOGRAMA
<b>1</b>	¿Cómo soy?	8/Octubre/ 2021
<b>2</b>	Conóceme	22/ Octubre/2021
<b>3</b>	Dibuja-te	5/Noviembre/2021
<b>4</b>	¿Cómo me comporto?	19/Noviembre/2021
<b>5</b>	Abrazos musicales	21/Enero/2022
<b>6</b>	Yo soy yo	4/Febrero/2022
<b>7</b>	Yo soy así	25/Febrero/2022
<b>8</b>	Me gusta ser yo	11/Marzo/2022
<b>9</b>	Para mí	25/Marzo/2022
<b>10</b>	Arte en estado puro	29/Abril/2022
<b>11</b>	Saltando	13/Mayo/2022
<b>12</b>	Gracias	27/Mayo/2022

#### *4.5 Descripción Técnica de las sesiones*

Para el desarrollo de las sesiones se utilizarán las horas de la acción tutorial, programado de tal manera que se dará una sesión por semana, sumando un total de doce sesiones. En cuanto a la organización del grupo- clase en las sesiones, se trabajará en los tres niveles: interpersonal (pequeño grupo), intergrupar (gran grupo) e intrapersonal (de forma individualizada). Esta división se especificará en todo momento durante las sesiones y actividades. Por otro lado, se irán combinando los grupos para que sean variados y favoreciendo la relación del alumnado fuera de los grupos de amistades.

Respecto a la territorialidad grupal, todas las sesiones se han desarrollado en el área del recreo, siendo este el mejor lugar para seguir el protocolo COVID del centro, en el

que los estudiantes solo pueden hacer grupos cooperativos al aire libre, desinfectando antes y después todo el material al manipular. También es importante realizar estas sesiones al aire libre porque los/as alumnos/as no se comportan de la misma manera dentro de un espacio cerrado como en un espacio abierto.

El rol del profesorado tiene dos funciones. Por un lado, tiene la función de líder, ya que guía al grupo cuando este no funciona de la mejor manera y por otro, tiene la función de observadora, en el que guía las dinámicas grupales y el funcionamiento de estas y sólo actúa cuando esas dinámicas no son las correctas para el desarrollo de la sesión.

El material para cada sesión se diseña y se obtiene de varias fuentes intelectuales y materiales. A causa de protocolo COVID, es previamente desinfectado antes y después de cada sesión, al igual que los alumnos.

### *Sesiones*

En este apartado se presentan las doce sesiones según las áreas de trabajo (Conocimiento y reconocimiento de emociones, Habilidades socioemocionales y de conocimiento, Autoestima y Autorregulación emocional), cada una de estas se presenta en tipo ficha. En cada una de las tablas (fichas) se encuentran el nombre de la sesión, objetivos, descripción, actividades, desarrollo y durabilidad de estas, materiales, temporalidad y nivel de la actividad.

## ÁREA 1. CONOCIMIENTO Y RECONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES

---

### SESIÓN 1. ¿CÓMO SOY?

---

#### OBJETIVOS:

- Conocer y reconocer nuestras propias emociones y la de los demás
- Reconocer las actitudes que surgen en las distintas emociones

#### DESCRIPCIÓN:

En esta actividad los/as alumnos/as podrán conectar con ellos mismos, para ser capaces de reconocer sus propios sentimientos y la capacidad de expresarlos e identificarlos.

#### ACTIVIDAD:

1. El/la profesor/a sentará a los/as alumnos/as en un círculo y comenzará hablando de las distintas emociones primarias (alegría, tristeza, sorpresa, asco, miedo e ira), emociones secundarias (enfado, felicidad...) sentimientos y sensaciones que se pueden encontrar. Y como podremos solucionarlas y volver a la calma. Este apartado tendrá una duración de 10 minutos.
2. El/la profesor/a colocará unos folios de colores, seguidos de unos rotuladores. Los/las alumnos/as tendrán que coger un folio con el color que más se identifiquen en ese momento (emocionalmente) y les pedirá que dibujen la expresión facial con la que sientan identificados en ese momento (alegría, tristeza, miedo...). Después los/as alumnos/as saldrán alrededor del círculo para contar por qué se sienten así. Este apartado tendrá una duración de 20 minutos.
3. Por último, se realizará un ejercicio de autoestima, donde los/as alumnos/as de forma voluntaria irán saliendo de uno en uno al centro del círculo y el resto de los niños tendrán que decir una cualidad positiva de su compañero/a. Este apartado tendrá una duración de 10 minutos.

#### MATERIALES:

Folios de colores y rotuladores

#### TEMPORALIDAD:

40 minutos

#### NIVEL DE LA ACTIVIDAD:

Intermedio en la capacidad de introspección y de compartir emociones

---



---

## **SESIÓN 2. CONÓCEME**

---

### **OBJETIVOS:**

- Conocer y reconocer nuestras propias emociones y la de los demás
- Reconocer las actitudes que surgen en las distintas emociones

### **DESCRIPCIÓN:**

En esta actividad los/as alumnos/as podrán conectar con ellos mismos y con los demás, para ser capaces de reconocer sus propios sentimientos y la capacidad de expresarlos e identificarlos.

### **ACTIVIDAD:**

1. Recordaremos las distintas emociones, sentimientos y sensaciones que se pueden encontrar. Y como podremos solucionarlas y volver a la calma. Este apartado tendrá una duración de 10 minutos.
2. A continuación, cada alumno/a recibirá un papel en el que aparece descrita una emoción. Cada alumno/a deberá representar individualmente ante sus compañeros y compañeras la emoción que le ha tocado con gestos, pero sin hacer ningún ruido y el resto de los/as alumnos/as deberá adivinar de que emoción se trata. Este apartado tendrá una duración de 20 minutos.
3. Por último, se hará una reflexión final y se le preguntará a los/ las alumnos/as qué es lo que más le ha gustado de la actividad y el por qué. Posteriormente, se guardará el material de la actividad. Este apartado tendrá una duración de 10 minutos.

### **MATERIALES:**

Papeles con las emociones descritas

### **TEMPORALIZACIÓN:**

40 minutos

### **NIVEL DE ACTIVIDAD:**

Intermedio en la capacidad de introspección y de compartir emociones

---

---

### **SESIÓN 3: DIBUJA-TE**

---

#### **OBJETIVOS:**

- Conocer y reconocer nuestras propias emociones y la de los demás
- Reconocer las actitudes que surgen en las distintas emociones

#### **DESCRIPCIÓN:**

En esta actividad los/as alumnos/as podrán conectar con ellos mismos y con los demás, para ser capaces de reconocer sus propios sentimientos y la capacidad de expresarlos e identificarlos

#### **ACTIVIDAD:**

1. Recordaremos las distintas emociones, sentimientos y sensaciones que se pueden encontrar. Y como podremos solucionarlas y volver a la calma. Este apartado tendrá una duración de cinco minutos.
2. El/la profesor/a habrá colocado de antemano caballetes para cada alumno/a donde estos tendrán que dibujar con pinturas lo que sienten cuando tenemos la emoción que nos tocó el día anterior en los papelitos. Finalmente, los/as alumnos/as lo presentaran a sus compañeros/as. Este apartado tendrá una duración de 20 minutos.
3. Por último, los/as alumnos/as se colocarán en parejas que les han tocado distinta emoción. Los/as alumnos/as tendrán que jugar al juego del “espejo”, donde tendrán que hacer que los/as compañeros/as con sensaciones o emociones negativas se conviertan en positivas, haciendo gestos divertidos. Este apartado tendrá una duración de 15 minutos.

#### **MATERIALES:**

Caballetes, pinturas, pinceles y cartulinas

#### **TEMPORALIZACIÓN:**

40 minutos

#### **NIVEL DE ACTIVIDAD:**

Intermedio en la capacidad de introspección y de compartir emociones

---

## ÁREA 2. HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES Y DE COMUNICACIÓN

---

### SESIÓN 4. ¿CÓMO ME COMPORTO?

---

#### OBJETIVOS:

- Aprender a relacionarse con sus iguales positivamente
- Manejar la frustración correctamente
- Aprender a expresar como nos sentimos

#### DESCRIPCIÓN:

Los/as alumnos/as desarrollarán la inteligencia emocional para poder estar capacitados en sus vidas en el hecho tener una relación equilibrada y feliz con ellos mismos y con los que les rodean.

#### ACTIVIDAD:

1. En primer lugar, el/la profesor/a hablará de las diferentes habilidades sociales (escucha activa, asertividad, empatía, respeto, credibilidad, compasión...), siempre poniendo ejemplos para que los/las alumnos/as lo entiendan mejor. Este apartado tendrá una duración de 10 minutos.
2. Sentados en círculo, el/la profesor/a les presentará las tarjetas de habilidades sociales. En ellas aparecerán situaciones de la vida diaria que se dan continuamente en clase, en el recreo y en lugares conocidos, y dos opciones de cómo deberíamos actuar y comportarnos. Entre todos deberán elegir cual es la opción correcta y explicar el porqué de esa elección y por qué la otra está mal. Este apartado tendrá una duración de 15 minutos.
3. A continuación, y por equipos deberán representarlas al resto de la clase, para ello deberán hablar entre ellos y llegar a un acuerdo. Este apartado tendrá una duración de 15 minutos.

#### MATERIALES:

Tarjetas de habilidades sociales

#### TEMPORALIZACIÓN:

40 minutos

#### NIVEL DE ACTIVIDAD

Intermedio en la capacidad de introspección y de compartir emociones

---

---

## **SESIÓN 5: ABRAZOS MUSICALES**

---

### **OBJETIVOS:**

- Aprender a relacionarse con sus iguales positivamente
- Manejar la frustración correctamente
- Aprender a expresar como nos sentimos

### **DESCRIPCIÓN:**

Los/as alumnos/as desarrollarán la inteligencia emocional para poder estar capacitados en sus vidas en el hecho tener una relación equilibrada y feliz con ellos mismos y con los que les rodean.

### **ACTIVIDAD:**

1. El/la profesor/a dará un repaso a las diferentes habilidades sociales (escucha activa, asertividad, empatía, respeto, credibilidad, compasión...) de la clase anterior. Este apartado tendrá una duración de 10 minutos.
2. El profesor/a pondrá música en voz alta en el recreo. Los/as alumnos/as estarán bailando o moviéndose por un trozo de recreo. Cuando la música se detenga, cada persona abraza a la otra. Después continúan bailando, pero esta vez, a la próxima vez que la música se detiene, se abrazarán de tres en tres y así sucesivamente, hasta que todos los compañeros se abracen entre todos. Por lo que, ningún niño quedará sin ser abrazado. Este apartado tendrá una duración de 20 minutos.
3. Para finalizar, el/la profesor/a preguntará a los/las alumnos/as el significado de este juego. Y, por último, se recogerán todos los materiales utilizados en esta actividad. Este apartado tendrá una duración de 10 minutos.

### **MATERIALES:**

Música

### **TEMPORALIDAD:**

40 minutos

### **NIVEL DE ACTIVIDAD:**

Fácil en la capacidad de introspección y de compartir emociones

### ÁREA 3. AUTOESTIMA

---

#### SESIÓN 6: YO SOY YO

---

##### OBJETIVOS:

- Conocer y valorar positivamente las características de uno mismo y de los demás
- Desarrollar la autoestima positiva

##### DESCRIPCIÓN:

Los/as alumnos/as aprenderán acerca de la inteligencia emocional interpersonal, implicada en la relación con los otros para poder entenderse y gestionar las relaciones a partir de las emociones.

##### ACTIVIDAD:

1. Los/as alumnos/as se sentarán en círculo y el/la profesor/a será, esta vez, será el/la que salga en medio del círculo. Sacará una bolsa llena de fotografías de los/las alumnos/as y del profesor/a.
2. Los/as alumnos/as de uno en uno sacarán una fotografía de la bolsa y tendrán que describirla diciendo como son, que cualidades le gusta, ... Este apartado tendrá una duración de 20 minutos.
3. Por último, llevarán esta fotografía a la persona que coincida (sea esta al profesor/a o a sus compañeros) y se darán un abrazo entre ellos. Este apartado tendrá una duración de 10 minutos.
4. Y, para finalizar, los/as alumnos/as fabricaran una gafas para que cada vez que algún compañero/a habla mal de otro, tenga que ponerse estas gafas positivas. Este apartado tendrá una duración de 10 minutos.

##### MATERIALES:

Fotografías de los alumnos y de la profesora

Folios, lápices y tijeras

##### TEMPORALIDAD:

40 minutos

##### NIVEL DE ACTIVIDAD:

Fácil en la capacidad de introspección y de compartir emociones

---

---

## **SESIÓN 7: YO SOY ASÍ**

---

### **OBJETIVOS:**

- Conocer y valorar positivamente las características de uno mismo y de los demás
- Desarrollar la autoestima positiva

### **DESCRIPCIÓN:**

Los/as alumnos/as aprenderán acerca de la inteligencia emocional interpersonal, implicada en la relación con los otros para poder entenderse y gestionar las relaciones a partir de las emociones.

### **ACTIVIDAD:**

1. El/la profesor/a preguntará a los/as alumnos/as si saben lo que es la autoestima, y si no lo saben o lo responden de manera errónea será el/la encargado/a de explicarlo. Este apartado tendrá una duración de 10 minutos.
2. El/la profesor/a colocará tantas sillas como alumnos/as haya en clase. Después colocará música de fondo y dirá una característica de los alumnos/as, por ejemplo: “Todos los que tengan gafas”, y los que posean esta característica tendrán que sentarse en las sillas y los que no la tengan, tendrán que quedarse de pie. Este apartado tendrá una duración de 20 minutos.
3. Por último, el/la profesor/a les pedirá a los alumnos que se escriban una carta a ellos mismos, donde pongan todas las características positivas de ellos mismos. A continuación, se leerán delante de toda la clase. Este apartado tendrá una duración de 10 minutos.

### **MATERIALES:**

Música y sillas

### **TEMPORALIDAD:**

40 minutos

### **NIVEL DE ACTIVIDAD:**

Fácil en la capacidad de introspección y de compartir emociones

---

---

## **SESIÓN 8: ME GUSTA SER YO**

---

### **OBJETIVOS:**

- Conocer y valorar positivamente las características de uno mismo y de los demás
- Desarrollar la autoestima positiva

### **DESCRIPCIÓN:**

Los/as alumnos/as aprenderán acerca de la inteligencia emocional interpersonal, implicada en la relación con los otros para poder entenderse y gestionar las relaciones a partir de las emociones.

### **ACTIVIDAD:**

1. El/la profesora pedirá a los/as alumnos/as que anoten en una hoja lo que quieran de sí mismos, por ejemplo: Me llamo Isabel, soy la pequeña de tres hermanos, me gusta el chocolate. Me gusta mucho patinar y soy simpática.
2. E/la profesor/a agrupará en parejas y pedirá que hagan lo mismo con el/la compañero/a que les ha tocado. Este apartado tendrá una duración de 20 minutos.
3. Por último, deberán explicar lo que han puesto ellos mismos y lo que han puesto sus compañeros. Este apartado tendrá una duración de 20 minutos.

### **MATERIALES:**

Folios y bolígrafos

### **TEMPORALIDAD:**

40 minutos

### **NIVEL DE ACTIVIDAD:**

Intermedio en la capacidad de introspección y de compartir emociones

---

---

## **SESIÓN 9: PARA MI**

---

### **OBJETIVOS:**

- Conocer y valorar positivamente las características de uno mismo y de los demás
- Desarrollar la autoestima positiva

### **DESCRIPCIÓN:**

Los/as alumnos/as aprenderán acerca de la inteligencia emocional interpersonal, implicada en la relación con los otros para poder entenderse y gestionar las relaciones a partir de las emociones.

### **ACTIVIDAD:**

1. El/la profesor/a hablará de cuándo vamos a una entrevista cómo hay que presentarse. Este apartado tendrá una duración de 10 minutos.
2. El/la profesora les dirá a los alumnos que se van a hacer una entrevista a ellos mismos. Por lo tanto, han de pensar en que cosas se preguntarían, como se presentarían a sí mismos y que cosas se dirían. Este apartado tendrá una duración de 10 minutos.
3. Por último, los/as alumnos/as tendrán que presentarlo a toda la clase. Este apartado tendrá una duración de 10 minutos.

### **MATERIALES:**

Folios y bolígrafos

### **TEMPORALIDAD:**

40 minutos

### **NIVEL DE ACTIVIDAD:**

Fácil en la capacidad de introspección y de compartir emociones

---



## **ÁREA 4. AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL**

---

### **SESIÓN 10. ARTE EN ESTADO PURO**

---

#### **OBJETIVOS:**

- Aprender a expresar cómo nos sentimos
- Aprender a relajarse
- Controlar el estrés y la ansiedad

#### **DESCRIPCIÓN:**

Los/as alumnos/as podrán conectar con sus habilidades de autocontrol, para aprender a manejar sus sentimientos en las diferentes situaciones de la vida cotidiana.

#### **ACTIVIDAD:**

1. Lo primero de todo, pondrá el/la profesor/a música relajante, para aprender a relajarnos y autorregularnos emocionalmente. Este apartado tendrá una duración de 10 minutos.
2. Todos juntos reflexionaremos sobre las diferentes emociones que sentimos en determinadas ocasiones y sobre cómo expresarlas durante la vida diaria. Este apartado tendrá una duración de 10 minutos.

El/la profesor/a más adelante, les entregará unos mandálas como forma de expresión artística y cuando lo terminen los colgarán en clase. Este apartado tendrá una duración de 10 minutos.

#### **MATERIALES:**

Mandálas y pinturas de color

#### **TEMPORALIZACIÓN:**

40 minutos

#### **NIVEL DE ACTIVIDAD:**

Fácil en la capacidad de introspección y de compartir emociones

---

---

## **SESIÓN 11: SALTANDO**

---

### **OBJETIVOS:**

- Aprender a expresar cómo nos sentimos
- Aprender a relajarse
- Controlar el estrés y la ansiedad

### **DESCRIPCIÓN:**

Los/las alumnos/as podrán conectar con sus habilidades de autocontrol, para aprender a manejar sus sentimientos en las diferentes situaciones de la vida cotidiana.

### **ACTIVIDAD:**

1. El/la profesor/a tendrá preparado unas esterillas en el suelo del recreo en forma de círculo. Después les dirá a los/las alumnos/as que tienen que saltar durante un minuto, sin parar. A continuación, les dirá que se sienten en la esterilla y que cierran los ojos y con las manos en el pecho sientan su corazón y su respiración. Este apartado tendrá una duración de 10 minutos.
2. Después, reflexionaremos como el movimiento les puede ayudar a cambiar su estado de ánimo y cómo los diferentes deportes ayudan a controlar su estado de ánimo. Este apartado tendrá una duración de 20 minutos.
3. Por último, el/la profesor/a preguntará que tipos de deportes hacen y que cada alumno/a explique el por qué y para qué los practican. Este apartado tendrá una duración de 10 minutos.

### **MATERIALES:**

Esterillas

### **TEMPORALIDAD:**

40 minutos

---

### **NIVEL DE ACTIVIDAD:**

Fácil en la capacidad de introspección y de compartir emociones

---

---

## **SESIÓN 12: GRACIAS**

---

### **OBJETIVOS:**

- Aprender a expresar cómo nos sentimos
- Aprender a relajarse
- Controlar el estrés y la ansiedad

### **DESCRIPCIÓN:**

Los/las alumnos/as podrán conectar con sus habilidades de autocontrol, para aprender a manejar sus sentimientos en las diferentes situaciones de la vida cotidiana.

### **ACTIVIDAD:**

1. En primer lugar, el/la profesor/a hablará de los diferentes sueños que existen y cómo algunos se pueden cumplir y otros no. Este apartado tiene una duración de 10 minutos.
2. Después, el/la profesor/a pedirá a los/as alumnos/as, que hable de lo que el tiene o lo que desea. También que cuente a sus compañeros cuales son las cosas buenas que tiene o las que desea. Este apartado tendrá una duración de 20 minutos.
3. De esta manera y haciendo una reflexión final, todos nosotros nos daremos cuenta de todas las cosas que tiene y las cuales les hace feliz. Por último, le pediremos que de las gracias por aquellas cosas que tiene y que les hace feliz. Este apartado tendrá una duración de 10 minutos.

**MATERIALES:** -----

**TEMPORALIDAD:**

40 minutos

**NIVEL DE ACTIVIDAD:**

Fácil en la capacidad de introspección y de compartir emociones

---

## 4.6 Evaluación

### 4.6.1. Diseño de la evaluación

La evaluación de este programa de intervención se centra en las actitudes y aprendizajes de los/as niños/as a partir de las actividades (en los talleres) que realizan, el progreso que demuestran a lo largo de cada taller y sobre la actividad del propio docente. Además de valorarse la participación y la atención del alumnado. La evaluación será continua y formativa.

Se realiza una evaluación inicial para observar el nivel en el que se encuentra el alumnado, otra al final de cada sesión, y una evaluación final para analizar el progreso que se ha dado. Por otro lado, se realiza una rúbrica por cada módulo descrito anteriormente en las sesiones (Conocimiento y reconocimiento de emociones, Habilidades socioemocionales y de comunicación, Autoestima y Autorregulación emocional) (ver tabla 12, 13, 14 y 15). Las rúbricas preevaluación y posevaluación serán las mismas, de forma que se pueda apreciar la evolución de los aspectos y habilidades adquiridas desde el comienzo de los talleres hasta su finalización. (ver tabla 9).

Al emplear la misma rúbrica PRE y POST de los/as niños/as, se obtendrá como resultado aquellos sentimientos y valores reflejados en sus actitudes, para medir si ha habido un cambio tras este proyecto de intervención. Los ítems que forman la rúbrica han sido diseñados con aspectos de contenido emocionales, cognitivos, y procedimentales, teniendo en cuenta los objetivos generales y específicos que se establecieron desde un principio, así como los objetivos que se han fijado en las distintas sesiones.

Los aprendizajes que el alumnado ha de adquirir después del proceso de enseñanza-aprendizaje y que se tendrán en cuenta en la evaluación serán respecto a los objetivos propuestos.

Tabla 9.

*Rúbrica pre- evaluación y post- evaluación*

	<b>1</b> <b>(Totalmente</b> <b>de acuerdo)</b>	<b>2</b> <b>(De acuerdo)</b>	<b>3</b> <b>(Medianamente</b> <b>de acuerdo)</b>	<b>4</b> <b>(En</b> <b>desacuerdo)</b>	<b>5</b> <b>(Totalmente</b> <b>en</b> <b>desacuerdo)</b>
Conocen las emociones básicas en sí mismos y en los demás.					
Conocen las actitudes que surgen dependiendo de las emociones.					
Saben describir las principales características de cada emoción.					
Buscan soluciones y estrategias para la autorregulación de sus sentimientos.					
Conocen la influencia del entorno en su estado emocional y en el de los demás.					
Disfrutan el juego y las actividades en grupo.					

Buscan momentos  
satisfactorios inter e  
intrapersonales.

Demuestran capacidades  
y actitudes de  
autoliderazgo.

---

Los principales instrumentos de evaluación que se utilizan son la observación directa y sistemática, y la anotación del progreso y adquisición de los contenidos esperados a través de las rúbricas, a completar mediante las siguientes pautas: A (Adquirido), EP (en proceso), GD (grandes dificultades) y N (no adquirido).

Esta última rúbrica, es la que se utiliza para evaluar al final de cada sesión, siendo la misma durante todo el programa de intervención, de tal forma que así se pueda apreciar y medir la evolución en todos los ítems o parámetros mediante los objetivos específicos ya descritos anteriormente (ver tabla 10).

Tabla 10.

*Rúbrica de evaluación para evaluar los objetivos al final de cada sesión*

<b>SESIONES</b>	<b>ADQUIRIDO</b>	<b>EN PROCESO</b>	<b>GRANDES DIFICULTADES</b>	<b>NO ADQUIRIDO</b>
SESIÓN 1				
SESIÓN 2				
SESIÓN 3				
SESIÓN 4				
SESIÓN 5				
SESIÓN 6				
SESIÓN 7				
SESIÓN 8				

SESIÓN 9

SESIÓN 10

SESIÓN 11

SESIÓN 12

Por último, la rúbrica utilizada al final de cada trimestre medirá principalmente una serie de ítems, los cuales están relacionados con los objetivos del programa de intervención (ver tabla 11).

Tabla 11.

*Rúbrica de evaluación utilizada al final de cada trimestre*

OBJETIVOS/AREAS	1º trimestre (SESIÓN 1-4)	2º trimestre (SESIÓN 5-9)	3º trimestre (SESIÓN 10-12)
Conoce y reconoce las emociones propias ( <i>Conocimiento y reconocimiento de las emociones</i> )			
Conoce y reconoce las emociones de los demás ( <i>Conocimiento y reconocimiento de las emociones</i> )			
Conoce y valora positivamente las actitudes propias ( <i>Conocimiento y reconocimiento de las emociones</i> )			
Se relaciona positivamente entre sus compañeros/as ( <i>habilidades socioemocionales y de comunicación</i> )			

Sabe pedir ayuda cuando lo necesita (*habilidades socioemocionales y de comunicación*)

Sabe concentrarse y relajarse (*Autorregulación emocional*)

Maneja sus frustraciones correctamente (*Autorregulación emocional*)

Controla su estrés (*Autorregulación emocional*)

Sabe ganar y perder con deportividad (*Autoestima*)

Conocer y valorar positivamente las características de uno mismo y de los demás (*Autoestima*)

---



Tabla 12.

*Rúbrica Área 1. Conocimiento y reconocimiento de emociones*

AREA 1. CONOCIMIENTO Y RECONOCIMIENTO DE EMOCIONES					
	1 (Totalmente de acuerdo)	2 (De acuerdo)	3 (Medianamente de acuerdo)	4 (En desacuerdo)	5 (Totalmente en desacuerdo)
Conocer y reconocer nuestras propias emociones y la de los demás					
Reconocer las actitudes que surgen en las distintas emociones					

Tabla 13.

*Rúbrica Área 2. Habilidades socioemocionales y de comunicación*

---

**AREA 2. HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES Y DE COMUNICACIÓN**

---

	<b>1</b> <b>(Totalmente</b> <b>de acuerdo)</b>	<b>2</b> <b>(De</b> <b>acuerdo)</b>	<b>3</b> <b>(Medianamente</b> <b>de acuerdo)</b>	<b>4</b> <b>(En</b> <b>desacuerdo)</b>	<b>5</b> <b>(Totalmente</b> <b>en</b> <b>desacuerdo)</b>
--	--	---	--	--	---

Aprender a  
relacionarse con  
sus iguales  
positivamente

Manejar la  
frustración  
correctamente

Aprender a  
expresar como nos  
sentimos

---

Tabla 14.

*Rúbrica Área 3. Autoestima*

---

**AREA 3. AUTOESTIMA**

	<b>1</b> <b>(Totalmente</b> <b>de acuerdo)</b>	<b>2</b> <b>(De</b> <b>acuerdo)</b>	<b>3</b> <b>(Medianamente</b> <b>de acuerdo)</b>	<b>4</b> <b>(En</b> <b>desacuerdo)</b>	<b>5</b> <b>(Totalmente</b> <b>en</b> <b>desacuerdo)</b>
Conocer y valorar positivamente las características de uno mismo y de los demás					
Desarrollar la autoestima positiva					

---

Tabla 15.

*Rúbrica Área 4. Autorregulación emocional*

---

**AREA 4. AUTORREGULACION EMOCIONAL**

---

	<b>1</b> <b>(Totalmente</b> <b>de acuerdo)</b>	<b>2</b> <b>(De</b> <b>acuerdo)</b>	<b>3</b> <b>(Medianamente</b> <b>de acuerdo)</b>	<b>4</b> <b>(En</b> <b>desacuerdo)</b>	<b>5</b> <b>(Totalmente</b> <b>en</b> <b>desacuerdo)</b>
Aprender a expresar cómo nos sentimos					
Aprender a relajarse					
Controlar el estrés y la ansiedad					

---

#### 4.6.2. Técnicas de evaluación

En este apartado se presentan los diferentes tipos de técnicas, que las encontramos en los tres momentos de evaluación (preevaluación, durante y post evaluación). Además de un informe que se realiza una vez tengamos la evolución del alumnado.

Por otra parte, nos encontramos con rúbricas a escala Likert (del 1 al 5) y rúbricas de competencias por módulos (Conocimiento y reconocimiento de emociones, Habilidades socioemocionales y de comunicación, Autoestima y Autorregulación emocional).

## **5. REFLEXIONES FINALES**

La educación emocional es la base para el desarrollo integral de todas las áreas, y su formación desde edades tempranas.

Crear un programa de intervención para un año escolar entero que gire en torno a la educación emocional es una tarea complicada que requiere tiempo y esfuerzo, por esto es muy importante conocer al alumno a quien va dirigido, en este caso, es para alumnos/as de cuarto de primaria (2º ciclo de Educación Primaria).

La mayor dificultad que he encontrado en la elaboración de la propuesta de intervención ha sido la creación de todas las sesiones y rúbricas de evaluación en relación con los objetivos específicos. Un punto fuerte de esta propuesta de intervención es que se puede adaptar y modificar según las necesidades del centro o aula en el que se aplique, siendo también un punto débil, ya que, al no ser creado en base a unos datos y una información específica del alumnado, no se han podido tener en cuenta todas las variables posibles.

En cuanto a su aplicación, al ser un proyecto a largo plazo, para un año escolar entero, todavía no se ha podido llevar a cabo, pero realmente, opino, que esto será posible en un futuro próximo, y será entonces, cuando se vea verdaderamente lo que podría mejorar.

Por otro lado, se sabe que en la escuela sigue teniendo más importancia los aspectos cognitivos del aprendizaje y descuidando los contenidos socioafectivos. Por todo esto, se propone la acción tutorial como una vía acta para trabajar algunos de los aspectos indicados por Goleman (1996,1999) para el desarrollo de las habilidades que llevan al desarrollo de la inteligencia emocional.

Es importante hablar de la evaluación, ya que ha sido de forma transversal y que se podría llevar a cabo. Por otra parte, es de gran importancia evaluar los contenidos no curriculares que, normalmente, no se suelen evaluar.

Este trabajo nos ha servido a nivel personal para aprender mucho más en profundidad acerca de la Inteligencia Emocional, así como la relación que establece con el trabajo en grupo. Se extraen reflexiones personales tales como la necesidad social que constituye la educación emocional desde la infancia.

## **6. LIMITACIONES Y LÍNEAS DE TRABAJO**

Este proyecto de intervención tiene en cuenta las necesidades que se planteaban desde un primer momento, que son utilizar el grupo como herramienta de enseñanza y aprendizaje para promover el desarrollo grupal y fomentar la inteligencia emocional en los alumnos.

Si este proyecto se llevara a cabo en un futuro en un centro, se debería tener en cuenta tanto en qué aula se va a realizar, como en observar a los alumnos y sus conductas para ver cuáles son los aspectos que hay que desarrollar.

Tras la realización de este proyecto de intervención, se debería reflexionar para poder continuar aprendiendo, qué cosas se podrían haber mejorado, o que aspectos han fallado, con la finalidad de mejorar el mismo.

Por otra parte, con el objetivo de mejorar la inclusión del alumnado menormente aceptado por el grupo, se debería aplicar un programa de intervención individualizado para el desarrollo eficaz de estrategias de interrelación. Se trataría de una intervención individualizada en el ámbito tutorial con los alumnos que necesiten una ayuda en la relación con sus iguales. También, se establecería un programa de concienciación con los demás componentes del grupo, para que comprendieran las circunstancias en las que se encuentran sus compañeros y logren apoyarles en un futuro.

Por último, este proyecto de intervención podría resultar útil, realizando los cambios necesarios, para educación infantil y para ciclos superiores (realizando otro tipo de actividades y ajustándose a las edades del alumnado).

## 7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arch, J. J., y Craske, M. G. (2006). *Mechanisms of mindfulness : Emotion regulation following a focused breathing induction*. Behaviour research and therapy, 44(12), (pp. 1849-1858).
- Bar-On, R. (1997). *Emotional Quotient Inventory (EQ-I): Technical manual ; MultiHealth Systems*. Toronto: Canada.
- Bishop, S. R. et all. (2004). *Mindfulness: A proposed operational definition*. Clinical Psychology : Science and Practice, 10, 230-241.
- Brown, K. W. y Ryan, R. M. (2003). *The bennefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being*. Journal of Personality and Social Psychology, 84, 822-848.
- Brown, K.W., Ryan, R. M., y Creswell, J. D. (2007). *Mindfulness : Theoretical foundations and evidence for its salutary effects*. Psychological Inquiry, 18, 211–237.
- Calleja, I. y Pino-Juste, M. (2014). *Determinación de los contenidos incluidos en los planes de Acción tutorial en Europa*. INFAD Revista de Psicología, 3(1), 529-538. Recuperado de [https://dehesa.unex.es/flexpaper/template.html?path=https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/1942/1/0214-9877\\_2014\\_1\\_3\\_529.pdf#page=1](https://dehesa.unex.es/flexpaper/template.html?path=https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/1942/1/0214-9877_2014_1_3_529.pdf#page=1)
- Diekstra, R. F. W. (2008). *Effectiveness of school-based social and emotional education programmes worldwide*. In Social and emotional education: An international analysis (pp. 255-312). Santander: Fundación Marcelino Botín.
- Epstein, M. (1995). *Thoughts without a thinker : Psychotherapy from a Buddhist perspective*. New York : Basic Books.



- Germer, C.K. (2005). *Mindfulness. What is it ? What does it matter ?* Mindfulness and Psychotherapy (pp. 3-27). Nueva York: Guilford Press
- Goleman, D., y Schwartz, G. (1976). *Meditation as an intervention in stress reactivity*. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 44(3), 456.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Goleman, D. (1999). El defensor de las emociones. *El País Semanal*, (pp. 100-1003).
- Gallego, D. (1999). *Implicaciones educativas de la inteligencia emocional*. Madrid: UNED.
- Goleman, D. (2001). *Inteligencia Emocional*. Editorial Kairós.
- Grecucci, A., Pappaianni, E., Siugzdaite, R., Theuninck, A., y Job, R. (2014). *Mindful emotion regulation: Exploring the neurocognitive mechanisms behind mindfulness*. BioMed Research International.
- Kabat-Zinn, J. (1990) *Full Catastrophe Living: How to Cope with Stress, Pain and Illness Using Mindfulness Meditation*. Piatkus Books.
- Kabat-Zinn, J., Massion, J. O., Kristeller, J. y cols., (1992). *Effectiveness of a meditationbased stress reduction program in the treatment of anxiety disorders*. The American Journal of Psychiatry, 149(7), 936–943.
- Kabat-Zinn, J., Wheeler, E., Light, T., Skillings, A., Scharf, M. J., Cropley, T. G., y cols., (1998). *Influence of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention on rates of skin clearing in patients with moderate to severe psoriasis undergoing photo therapy (UVB) and photochemotherapy (PUVA)*. Psychosomatic medicine, 60(5), 625-632.
- Mañas, I. (2009). *Mindfulness (Atención Plena): La meditación en psicología clínica*. Gaceta de psicología, 50, 13-29.

Peña-Casares, M. J. y Aguaded-Ramírez, E. (2021). *Inteligencia emocional, bienestar y acoso escolar en estudiantes de Educación Primaria y Secundaria*. Journal of Sport and Health Research. 13(1),79-92.

Soberanes Diez M. E. (2009). *El ejercicio de la Autoridad en la Familia*. Panamericana de Pedagogía,14, 91-100. Recuperado de <https://revistas.up.edu.mx/RPP/issue/view/135/13>